Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
от 30 августа 2023 г
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ Асадова Е.А.
Приказ № 153
от 01 сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «От ГТО к олимпийским медалям»

(Инклюзивная)

Стартовый уровень

Возраст учащихся 8 – 17 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчики:
Тюрякова Ольга Александровна,
тренер – преподаватель
Цыплюк Сергей Петрович,
тренер-преподаватель
Эргардт Светлана Николаевна,
инструктор-методист

Киселёвский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 3
1.1. Пояснительная записка ……... 3
1.2. Цель и задачи программы …….…….. 7
1.3. Содержание программы …….. 8
1.3.1. Учебно-тематический план ……..…… 8
1.3.2 Содержание программы……..…….……. 9
1.4. Планируемые результаты ……..……. 13

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ……... 14
2.1. Календарный учебный график ……..… 14
2.2. Условия реализации программы ……..… 15
2.3. Формы контроля ……..……..…. 18
2.4. Оценочные материалы ……..... 19
2.5. Методические материалы …….….. 19
2.6. Список литературы ……..… 20
ПРИЛОЖЕНИЕ …….……..…….. 22

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От ГТО к олимпийским медалям» физкультурно-спортивной ***направленности*** реализуется в рамках *муниципального заказа* на услуги дополнительного образования. Содержание программы предполагает обучение детей с ОВЗ, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020, наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-

20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО КГО от 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Предметные области программы: ГТО (дополнительно: легкая атлетика, лыжи, футбол, гимнастика, физические качества, здоровый образ жизни, физическая культура, подвижные игры, спортивные игры).

Актуальность программы. Необходимость разработки данной программы определяется *социальным заказом* детей и родителей города Киселёвска на разработку программ дополнительного образования, способствующих разносторонней физической деятельности посредством различных видов спорта: воспитание и развитие основных физических и личностных качеств, привитие навыков и привычек здорового образа жизни, профилактика и коррекция функциональных систем организма обучающихся, в том числе имеющих отклонения в здоровье.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п. Программа является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО утвержденных правительством РФ.

Отличительной особенностью программы. Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из лёгкой атлетики и игровых видов спорта. Направлена на обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а

также организаций общего образования и детей с ОВЗ по подготовке и выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Данная программа – *модифицированная*. Разработана на основе методических рекомендаций «Организация дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися, находящимися в трудной жизненной ситуации средствами физической культуры и спорта», а также методических рекомендаций по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Федерального государственного бюджетного учреждения организационно-методического обеспечения физического воспитания.

Программа «От ГТО к олимпийским медалям» может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных учреждений (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Интегрированные занятия предполагают комплексное использование средств *физического воспитания*: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений (гимнастических, прикладных, спортивных и подвижных игр и т.д.). Тренировки в рамках данной программы, по своей специфике тесно связаны с предметами другой области. При обучении технике метания, прыжков, многих других видов деятельности, необходимы знания законов физики, математики, а движения тела неразрывно связаны с анатомией, химией.

Уровень освоения программы – стартовый.

Адресат программ: обучающиеся 6-18 лет.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов (Приложение 1), которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом, и которые учитываются при проведении занятий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств обучающихся с ОВЗ с учётом их индивидуальных психофизиологических и физических особенностей и медицинских показаний к занятиям спортом.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Прием на программу «От ГТО к олимпийским медалям» осуществляется без процедуры индивидуального отбора на основании письменного заявления родителей (законных представителей) или самого обучающегося, достигшего 14 лет, и при наличии медицинского допуска (справки). Учебные группы рекомендуется формировать в соответствии с возрастными ступенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (см. Приложение 3). Количество обучающихся в группе - до 30 человек.

Обучающиеся с ОВЗ зачисляются в группы с учетом психофизического

развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья детей. Группы формируются по гендерному признаку (раздельно девочки и мальчики).

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение 1 года в период с сентября по август. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недель в объеме 92 часа в год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию по 2 академических часа (90 минут) 1 раз в неделю, с учётом 10–ти минутного перерыва. В зависимости от периода обучения учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В *каникулярный период* режим занятий изменяется. В связи с тем, что в этот период режим труда и отдыха обучающихся изменяется (нет школьных занятий и больше времени для досуга), они приглашаются к участию в массовых мероприятиях.

Форма обучения - очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования или в общеобразовательном учреждении на основе сетевого взаимодействия. В группу могут быть зачислены дети с ОВЗ, не имеющих медицинских противопоказаний, что обеспечивает доступ к образованию всех детей. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и во время товарищеских игр и соревнований. Игры и соревнования объединяют подростков, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов, особенно детей с ОВЗ, используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самоценности детства и сохраняется сама природа школьника. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др. Формы, методы, приемы работы с детьми способствуют их физическому совершенствованию, приобщению к здоровому образу жизни, раскрытию и формированию морально-волевых качеств личности, оказывают влияние успешную социализацию.

В условиях перехода на дистанционное обучение программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В

этом случае образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием VK Мессенджера. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании развивающей физкультурно-спортивной среды для приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие общей физической подготовки, укрепление здоровья обучающихся в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих ***задач***:

Образовательные:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к Комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях.

Развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) Комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся (трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим и др.).

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Вводное занятие «Требования программы «Выполняем ГТО» и нормы»		**1**	**1**	-	Устный опрос
Раздел 1. Теоретическая подготовка		**6**	**6**	-	Устный опрос
1.1.	Основные понятия	2	2	-	
1.2.	Требования техники безопасности и гигиена занятий	2	2	-	
1.3	Теоретические сведения о Комплексе ГТО	2	2	-	
Раздел 2 ОФП и СФП		**25**	**5**	**20**	Тестирование, соревнования
2.1	Развитие силовых способностей	5	1	4	
2.2	Развитие скоростных способностей	5	1	4	
2.3.	Развитие выносливости	5	1	4	
2.4	Развитие координационных способностей	5	1	4	
2.5.	Развитие гибкости	5	1	4	
Раздел 3 Техническая подготовка		**24**	**4**	**20**	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Техника выполнения обязательных нормативов	12	2	10	
3.2	Техника выполнения нормативов по выбору.	12	2	10	
Раздел 4 Тактическая подготовка		**18**	**4**	**14**	Соревнования
4.1	Тактические действия при выполнении нормативов ГТО	10	2	8	
4.2	Тактика выступления в личных и командных соревнованиях	8	2	6	
Раздел 5 Контрольные упражнения и спортивные соревнования		**16**	**4**	**12**	Соревнования, тестирование
Итоговое занятие		**2**	**1**	**1**	Торжественное мероприятие
	ИТОГО:	**92**	**22**	**70**	

1.3.2. Содержание программы

Вводное занятие «Требования программы «Выполняем ГТО» и нормы»

Теория. Правила по технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Краткий исторический очерк развития комплекса ГТО. Ступени современного ГТО.

Практика. Простейшие виды общеразвивающих упражнений.

Форма контроля – устный опрос.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)

1.1 Основные понятия (2 часа).

Теория. Физическая культура и спорт в РФ. Понятия «физическаяподготовка», «физическая подготовленность», физические качества (средства и методы их развития). Двигательные умения и навыки.

Практика. Выполнение нормативов.

1.2 Требования техники безопасности и гигиена занятий (2 часа)

Теория. Техника безопасности. Правила гигиены. Предупреждение травм. Врачебный контроль и самоконтроль: различия и значение. Оказание первой помощи. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий.

Практика. Выполнение нормативов

1.3 Теоретические сведения о Комплексе ГТО (2 часа)

Теория. Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1 - 6 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Практика. Выполнение нормативов

Форма контроля - устный опрос, наблюдение на практических занятиях.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (25 часов)

2.1 Развитие силовых способностей (5 часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Виды упражнений для развития силы.

Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, другая опущена. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Подъем переворотом; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом). Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девушки). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание в быстром темпе. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с изменением высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.

Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

2.2 Развитие скоростных способностей (5 часов).

Теория. Понятие - скоростно-силовые способности. Виды упражнений для развития скоростных способностей.

Практика. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в ускорение 20-30м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 метров. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат. Прыжки на двух (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейкугимнастической стенки. Упражнения на степ-платформе.

2.3 Развитие выносливости (5 часов).

Теория. Техника выполнения физических упражнений. Виды упражнений для развития выносливости.

Практика. Смешанное передвижение на 1 км (передвижение подистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км(на беговой дорожке):

ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;

бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;

бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;

бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 2000 (3000) метров. Повторный бег на 200 , 500 метров. Бег в равномерном темпе 6 минут. Эстафетный бег с этапами в 500 метров.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100— 150 м в конце дистанции.

Бег на лыжах. Передвижения с ускорением на 30-метровых отрезках.Передвижение заданного расстояния с ускорением на последних 50-100 метрах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 20-25 минут (ЧСС 140-150 ударов в минуту). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер»,

«Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

2.4 Развитие гибкости (5 часов).

Теория. Виды гимнастических упражнений. Значение гимнастических

упражнений для различных групп мышц. Техника выполнения упражнений.

Практика. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Наклон вперед положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя. Ходьба с наклонами вперед и касанием руками пола. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Наклон из положения сидя с помощью партнера; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны.

2.5 Развитие координационных способностей (5 часов).

Теория. Виды упражнений на координацию. Техника выполнения упражнений.

Практика. Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон.

Форма контроля – тестирование, соревнование.

Раздел 3. Техническая подготовка (24 часа).

3.1 Техника выполнения обязательных нормативов (12 часов).

Теория. Комплекс ВФСК ГТО как способ физического совершенствования.

Практика. Бег на короткие дистанции. Техника спринтерскогобега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30, 60, 100 метров на результат. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Силовые упражнения. Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30, 60 сек. Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине. Гибкость. Техника наклона из положения сидя на полу, стоя на скамейке; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке по линейке на результат.

3.2 Техника выполнения нормативов по выбору (12 часов).

Теория. Техника выполнения нормативов.

Практика. Прыжок в длину с разбега (м). Прыжок в длину с места (см). Техника прыжка в длину с места. Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резиновую ленту; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативамкомплекса ГТО.

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Метание мяча . Метание мяча 150г на дальность. Броски мяча в пол перед собой хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Имитация метания и метание мяча с места. Имитация разбега. Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу

Лыжная подготовка. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с палками. Передвижение попеременным двухшажным шагом (без палок) по учебному кругу. Передвижения по учебному кругу с чередованием ходов. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Совершенствование техники классических ходов. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности.

Бег на лыжах 1000 м, совершенствование техники конькового хода.

Опережение лыжниками друг друга (обгон). Ремонт и подготовкаснаряжения. Бег на лыжах 2000 м. Встреча на лыжне, идущей под уклон спускающихся и поднимающихся лыжников.

Плавание. Техника плавания кролем на груди. Техника плавания брасом.

Проплывание контрольных отрезков избранным стилем.

Туристические навыки. Туризм-вид активного отдыха. Виды туризма. Установка палатки. Ориентирование по карте. Азимут. Туристические узлы и их назначение.

Раздел 4. Тактическая подготовка (18 часа).

4.1. Тактические действия при выполнении нормативов ГТО (10 часов).

Теория. Тактика выполнения обязательных видов и видов по выбору комплекса ВФСК ГТО.

Практика. Выполнение нормативов ВФСК ГТО

4.2. Тактика выступления в личных и командных соревнованиях (8 часов).

Теория. Тактические действия в соревнованиях.

Практика. Тактические действия в соревнованиях в силовых упражнениях, гибкости. Тактические действия в соревнованиях по лыжным гонкам, плаванию.

Форма контроля - тестирование.

Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (16 часов).

Теория. Правила соревнований, положение о соревнованиях.

Оформление хода и результатов соревнований.

Практика. Выполнение тестов ВФСК ГТО 1 - 6 ступеней, включая обязательные и испытания по выбору, участие в соревнованиях.

Форма контроля – соревнования, тестирования.

Итоговое занятие (2 часа).

Теория. Подведение итогов занятий по программе.

Практика. Вручение знаков ГТО.

Форма контроля – торжественное мероприятие.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся имеет следующие результаты

Предметные результаты:

знают:

- особенности зарождения комплекса ВФСК ГТО и историю его проведения;
- нормативы ВФСК ГТО своей возрастной группы;
- физические качества и правила их тестирования;
- упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- основы личной гигиены, причины травматизма;
- значение комплекса ВФСК «ГТО» в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- название разучиваемых приемов и основ правильной техники наиболее типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

умеют:

- применять полученные знания и приобретённый опыт в спортивно оздоровительной деятельности;
- выполнять упражнения по физической подготовленности;
- выполнять индивидуальные комплексы по физической подготовке;
- проводить самостоятельно комплексы физических упражнений;
- максимально проявлять физические способности при выполнении ВФСК ГТО - Правильно выполнять нормативы, входящие в систему ВФСК «ГТО»;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений

взаимодействовать в коллективе в процессе занятий;

- демонстрировать максимальный результат при сдаче норм ГТО.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие ***личностные качества как:***

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- морально-волевые качества личности;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие ***метапредметные компетенции как:***

- умение находить наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки и уметь их исправлять;
- умение организовывать самостоятельные занятия по комплексу ГТО, в также с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов / этапов	Продолжительность каникул
1 год	92	46	2 часа в неделю	46	с 01 сентября по 31 августа	с 01 по 10 января – зимние каникулы; продолжительность каникул в летний период в соответствии с тематическим планированием тренера.

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение. Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Основными *формами учебно-тренировочного процесса* являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в товарищеских играх и официальных играх, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, соревнования.

Ведущими *методами* данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

- метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Основными *средствами обучения* являются: упражнения для изучения техники и тактики игры, общефизические упражнения, специальные физические упражнения, участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Программа основана на использовании следующих *педагогических технологий:*

1. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

2. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

3. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

4. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

1 этап – организационно - подготовительный и диагностический;

2 этап – конструирующий, состоящий из 3-х этапов: основного, систематизированного, контрольного;

3 этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

Направления *воспитательной работы* в рамках программы «Начни с яркой подачи» реализуются в соответствии с «Программой воспитания МБУ ДО ДЮСШ» (http://sport-ksl.com/vizitka-dyussh):

- гражданское;
- патриотическое воспитание;
-духовно – нравственное;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- работа с родителями.

Материально-техническое обеспечение:

№п/п	Наименование инвентаря	Кол-во (шт.)
1	Спортивный зал	1
2	Гимнастические коврики	35
3	Мячи	30
4	Скакалки	90
5	Маты	4
6	Степ платформы	6
7	Многофункциональный тренажер	1
8	Степпер	2
9	Беговая дорожка	2
10	Обручи	30
11	Гимнастические палки	30
12	Скамья для пресса	2
13	Велотренажер	2
14	Батут	1
15	Тренажер для поясничного отдела	2
16	Гантели	30
17	Макивары	20
18	Груша	2
19	Большая скакалка	1
20	Мячи фитбол	11
21	Гимнастические станки	4
22	Канат	1
23	Манекен для отработки ударов	1
24	Весы напольные	2
25	Массажная дорожка	1
26	Утяжелители	5
27	Эспандер	3

Информационное обеспечение:

- ВФСК ГТО/ Режим доступа: https://www.gto.ru/ (Дата обращения: 18.06.2023)

- Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья/ Режим доступа: ***https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov-ispytanii-testov_1/*** (Дата обращения:26.06.2023)

- Министерство спорта Российской Федерации/ www.minsport.gov.ru/ (Дата обращения: 14.06.2023)

- Нормативы ГТО/ Режим доступа/ https://www.gto.ru/norms#scholars/ (Дата обращения: 26.05.2023)

- Спортивная электронная библиотека/ http://libsport.ru/ (Дата обращения: 30.06.2023)

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту/ http://lib.sportedu.ru/ (Дата обращения: 05.07.2023)

Кадровое обеспечения: Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется тренером-преподавателем, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

2.3. Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы включает уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Контроль результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- вводный контроль проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;

- промежуточный - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;

- тематический контроль позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;

- итоговый контроль призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. *Результатом реализации программы* является торжественное мероприятие, на котором обучающимся вручаются знаки отличия за выполнение норм ВФСК

ГТО.

За время обучения обучающиеся принимают участие в соревнованиях и выполняют испытания необходимые для получения знака отличия ВФСК ГТО согласно возрастным ступеням (см. Приложение 3, 4).

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
вводный	Устный опрос
промежуточный	Тестирование физических качеств
тематический	Тестирование физических качеств, соревнование
итоговый	Торжественное мероприятие

Формы и методы оценивания результатов: наблюдение, устный опрос, соревнование, выполнение контрольных нормативов, создание ситуаций проявления качеств, умений.

*Формы фиксации результатов***:** протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе возрастным ступеням комплекса ВФСК ГТО.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всем учащимся. Результаты тестирования заносятся в дневник самоконтроля спортсмена и журнал учета спортивных достижений. Методические рекомендации по выполнению тестирование (см. Приложение 5)

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы:

При разработке данной программы физкультурно- спортивной направленности использованы материалы и документы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Информационное обеспечение.

- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивного комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО».
- Распоряжение МО и науки РФ «О внесение изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ВФСК «ГТО» от 23 нюня 2015г.
- ВФСК «ГТО» - программная в нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.
- «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“.
- Правила по технике безопасности.
- Картотека подвижных игр.
- Алгоритм проведения круговой тренировки.
- Индивидуальные карточки по развитию физических качеств.

Методические материалы, разработанные педагогом:
- Конспекты учебных занятий.
- Видеоуроки в соответствии с учебно-тематическим планом программы.
- Презентации.

2.6. Список литературы

Для педагога:

- основная литература:

1. Бордовская Н.В. Психология и педагогика: учебник. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербург, 2020. - 320 с.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - Москва: Линка-Пресс, 2020. – 311 с.
3. Кузнецов В.В, Колодницкий С.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО (ФГОС). – Москва: Просвещение, 2019. - 128 с.
4. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре. – Москва: Дрофа, 2021. – 195 с.

- дополнительная литература:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
2. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растём здоровыми. - Москва: Просвещение, 2002. – 269 с.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки. – Москва: Лептос,1994. – 504 с.
4. Каралашвили Е.А. Физическая минутка. - Москва: Сфера, 2001. – 157 с.
5. Страковская В.Л, 300 подвижных игр для оздоровления детей. - Москва: Новаяшкола, 1994. – 224 с.

6. Сухарев А. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населенияРоссии. Школа здоровья.-2000.- № 2. - С.45.

Для обучающихся и родителей:

1. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. 2-е изд. - Москва: СУИ, 2019. - 398 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. - Москва.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум. - Москва: Юрайт, 2021. – 303 с.

Интернет-ресурсы:

1. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 г. N 90" (утв. Минспортом России 30.04.2019)/ Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov-ispytanii-testov_1/ (Дата обращения:10. 06. 2023 г.)
2. Методические рекомендации "Организация дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися, находящимися в трудной жизненной ситуации средствами физической культуры и спорта /Режим доступа: https://фцомофв.рф/activities/org_metod/page521/page543/ (Дата обращения: 08.07.2023 г.)
3. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)/ Режим доступа: https://фцомофв.рф/activities/org_metod/page521/page528/ (Дата обращения (12.07.2023 г.)
4. Нормы ГТО для школьников/ Режим доступа: https://www.gto.ru/norms#scholars (Дата обращения 09.07.2023 г.)

Приложение 1.

Возрастные особенности юных спортсменов

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация, охватывающая сроки обучения их в школе:

- 7 лет - конец периода первого детства;
- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства;
- 12-15 (девочки и 13-16 (мальчики) - подростковый возраст.
- С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период.

Школьный возраст - это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.

Младший школьный возраст (1-4-й классы) В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела - на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет - меньше на 0,4 кг. До 10-11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1-2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100- 200 см3. Значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища - на 85%, разгибателей предплечья - на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равнове-

сия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме. При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7-8 лет примерно на 5 кг, а в 10-11 лет - на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11-12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8-11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Так, средняя амплитуда колебаний тела в сагиттальной плоскости уменьшается почти так же, как и у взрослых. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно, наверстать в последующих классах. В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15-20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст - это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.

Средний школьный возраст (5-9-е классы)

В 5-6-м классах большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается. В 11-12 лет различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения в школе. Начиная с 13 лет мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Это несколько снижает сократительную способность мышц, но увеличивает их выносливость. Сила растет за счет увеличения поперечника

мышечных волокон. Количество мышечных веретен увеличивается, особенно в тех участках мышечного волокна, которые испытывают наибольшее растяжение. Это повышает быстроту сокращений мышцы. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах.

Различны и показатели выносливости (общей, скоростной, силовой) между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10-11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет, снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. У девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом сгибаний туловища из положения лежа на спине, подниманием прямых ног до угла 90° растет до 11-12 лет, за тем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13-15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы. Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13-14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения. Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию

гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в противном случае гибкость будет регрессировать. Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

Старший школьный возраст (10-11-е классы) Большое значение для рациональной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать как общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников, так и индивидуальные особенности каждого занимающегося. В 15-16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается больший прирост массы мышц по отношению к массе тела. Хотя к 15 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня, развитие их у старшеклассников еще продолжается. Полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 23-24 лет. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, особенно при поднятии тяжестей. Совершенствуется деятельность сердечно сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких.

Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются.

У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжаются, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-летних девушек рост тела в длину заканчивается. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов, - поднимание и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного

пресса, спины, тазового дна. Завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Нервные процессы отличаются большей подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением.

Происходят увеличение объема сердца, вместе с ним скачкообразное повышение артериального давления, значительно расширяется диапазон адаптационных возможностей системы кровообращения. Жизненная емкость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой работы. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках. Максимального роста работоспособность девушек достигает к 16 годам. В этот период заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», то есть повышается анаэробная производительность. Частота дыхания при напряженной работе приближается к показателям взрослых женщин, причем достигается это, в основном, путем углубления дыхания. Более экономичной становится реакция системы кровообращения на физические напряжения. Таким образом, девушки-старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большее учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности.

В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность. Вопрос о занятиях бегом и другими физическими упражнениями в менструальную фазу должен решаться сугубо индивидуально в зависимости от самочувствия девушек. При благоприятном течении менструации занятия бегом возможны, однако нагрузки не должны быть большими, ограничивается также использование упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью, увеличиваются интервалы отдыха между нагрузками, нужно исключить из занятий и упражнения, связанные с сильными сотрясениями тела.

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное соче-

тание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Приложение 2.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СООТВЕТСТВИИ С СЕНСИТИВНЫМИ ПЕРИОДАМИ.

Физическими качествами называют врожденные (генетически унаследованные) качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании со скоростью.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость или координационные способности — это способность человека быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, осваивать новые движения, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, например, в подвижных играх приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями других участников игры.

Ловкость развивается при выполнений упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстота — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда игроки вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью.

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыж-

ки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения. Сенситивными периодами (благоприятные периоды развития тех или иных качеств) развития скорости являются 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту)

Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2—3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2—3 полуприседания, затем - глубокое приседание. Сенситивными периодами развития гибкости являются с 3-4 до 15 лет.

Выносливость — способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Существуют различные виды выносливости: общая, специальная, силовая, скоростная, статическая, психическая. Развитие выносливости требует большого количества повторений, одного и того же упражнения.

Общее требование к упражнениям на развитие выносливости – это преодоление утомления в ходе их выполнения. При условии регулярных и достаточно продолжительных физических нагрузок повышение работоспособности становится постоянным, и организм переходит на новый, более высокий функциональный уровень.

Для общей выносливости сенситивный период 15-20 до 25 лет. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Для развития скоростной выносливости целесообразно применять циклические упражнения, спортивные и специально подобранные подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры довольно эффективны для комплексного развития выносливости (общей, скоростной, силовой), особенно в детском и подростковом возрасте.

Повышенный эмоциональный фон игровой деятельности позволяет в течение продолжительного времени поддерживать высокую двигательную активность.

Приложение 3.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее–Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
	Испытания (тесты) по выбору						
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее–Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
	Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
	Испытания (тесты) по выбору						
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее–Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Приложение 4.

Методика проведения педагогических контрольных испытаний (тестов)

Бег 30м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м (мальчики, девочки, юноши, девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая её, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (мальчики, юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девочки, девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (юноши, девушки). Исходное положение – стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, не сгибая коленей, делается наклон вперед с задержкой 2 сек. Фиксируется количество сантиметров на линейке, установленной от скамейки до пола. Дается 3 попытки.

Прыжок в длину с места (мальчики, юноши, девочки, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Прыжки через скакалку (юноши, девушки). Прыжки через вращающуюся скакалку на месте, на обеих ногах. При сбое можно поправить скакалку и продолжать прыгать. Фиксируется количество выполненных прыжков за 30 сек.